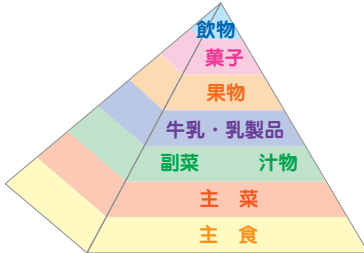


わらい

- 栄養バランスを基本に、予算内で献立を考える力を養う。
- プレートの中に料理のシールを貼り付け、楽しみながら経済的な感覚を高める。
- 内食(手作り)・中食(買って食べる)・外食の経費の差をつかむ。

使い方

(1) 健康フードピラミッド<料理版>について



- ①日本糖尿病学会の「日本フードピラミッド」を参考に、料理を選択できるように配置してある。
- ②栄養バランスを基本に、経済的な学習を行う。
ピラミッドの体積を意識させ、主食に主菜・副菜を効果的に組み合わせ、菓子・飲み物は控えめにという考え方を身につけられるようにする。
- ③単品でカルシウムを補給できる乳製品は第4層から、ビタミンを補給できる果物は第5層から選択する。

(2) ワーク16 (食事選択演習シート) の料理はシールになっているので、課題に従って選んだ料理をプレート用紙に貼り付け、演習を行う。シールは何度も貼り直すことができる。

シール上には、その料理のエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、Ca (mg)、Fe (mg) の栄養素の他、内食、中食、外食価格が印刷されている(上図 価格と栄養成分の見方 参照)。

国民栄養調査によれば、一般に若者は栄養素の不足傾向が強いので、特に不足が懸念されるCaやFeなどの栄養素に留意して選択できるようにした(資料1・資料3・資料4)。

価格については、内食、中食、外食の3つを示した。価格は地域差もあり、特定するのが難しいところであるが、東京と新潟の市場調査により算出した。

(3) 演習課題

いろいろな課題設定が可能である。どこからのアプローチであっても食事摂取基準と食費を計算し考察する。

- 例1 1日内食価格1,200円前後でまかなえる健康的な献立を選ぶ(ワーク課題・課題例A)。
- 例2 外食のみの設定で健康的な献立を選び、改善する(課題例B-1・課題例B-2)。
- 例3 自分のいつもの食生活に近い献立を選ぶ。
- 例4 中食のみと、中食・外食を組み合わせた献立を選ぶ。

課題例A (82ページ参照)

17歳女子 内食価格予算1,200円前後に合わせ
バランスのとれた1日分の食事の選択例

課題例B-1 (83ページ参照)

17歳男子 1日中外食をする場合の食事選択例

課題例B-2 (83ページ参照) 課題例B-1の改善例

指導上の留意点

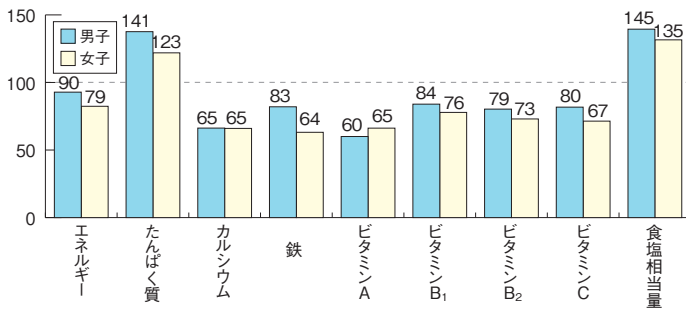
- (1) まず、ピラミッドの第1層の主食を選び、次に第2層、第3層の主菜・副菜等を選択するとバランスを取りやすい。
- (2) 資料2 より、若年単身世帯では外食費の割合が高いため、内食・中食・外食の経費の比較は重要である。
- (3) 2枚以上同じシールを使用したい場合や独自の料理を入れたい場合には、ピラミッド外にある予備シールを使用する。

発展

- (1) 「食料自給率」や「フードマイレージ」等を参考に、私たちの食生活のあり方を経済面や環境面から考えてみよう(資料6・資料7)。
- (2) 食品ロスの現状を知り、自分の食生活をあらゆる角度から見直してみよう(資料8)。
 発展例1 食品ロスは、食品メーカー・小売店・飲食店・家庭のどこで多く発生しているか、また、食べずに捨てた理由を調べ、自分でできる削減の方法を考える。
 発展例2 単身世帯の食費ロス率は4.1%(農林水産省「平成26年度 食品ロス統計調査」)です。ワーク5の食費のうち、廃棄していることになる食費はいくらになるかを計算する。
 発展例3 次のキーワードについて調べる。
 NO-FOODLOSSプロジェクト・ドギーバッグ・フードバンク活動・賞味期限の3分の1ルール

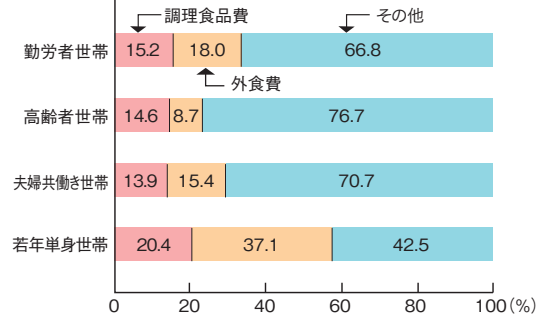
参考資料

資料1 15～19歳の栄養素等平均摂取量と食事摂取基準の比較



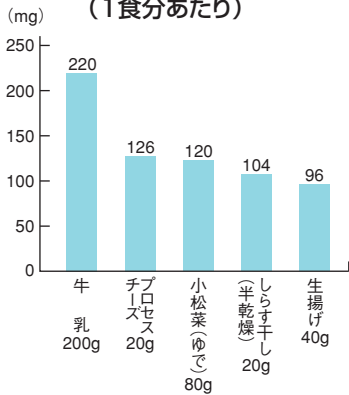
出所:食事摂取基準は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)の「15～17歳」を使用。
 エネルギーは推定必要量、食塩相当量は目標量を使用。それ以外は推奨量を使用。
 栄養摂取量は、同省「国民健康・栄養調査」(2018年)の「15-19歳」の平均摂取量を使用。
 (注)1.食事摂取基準を100としたときの平均摂取量の割合。
 2.エネルギーの推定必要量は身体活動レベルII(ぶつう)。
 3.鉄の推奨量は月経あり。

資料2 食料費に占める調理食品費・外食費の割合



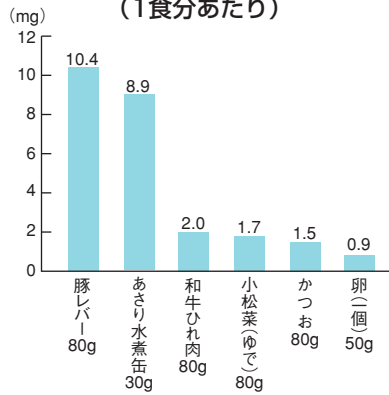
出所:総務省「家計調査」(2020年)
 (注)高齢者世帯…65歳以上の単身世帯又は男65歳以上、女60歳以上から成る世帯で、少なくとも1人65歳以上の者がいる世帯。
 若年単身世帯…35歳未満の単身世帯。

資料3 カルシウムを多く含む食品 (1食分あたり)



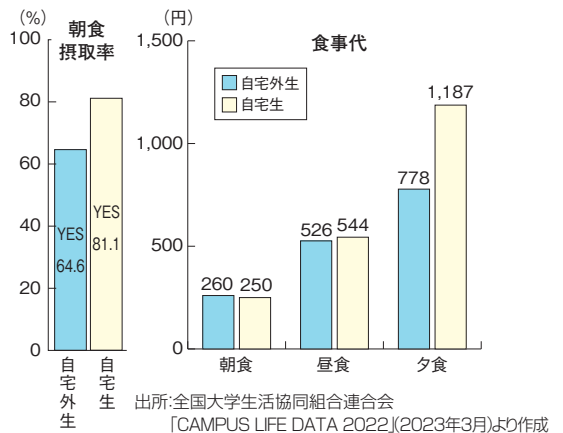
出所:文部科学省「日本食品標準成分表2015」より作成

資料4 鉄を多く含む食品 (1食分あたり)



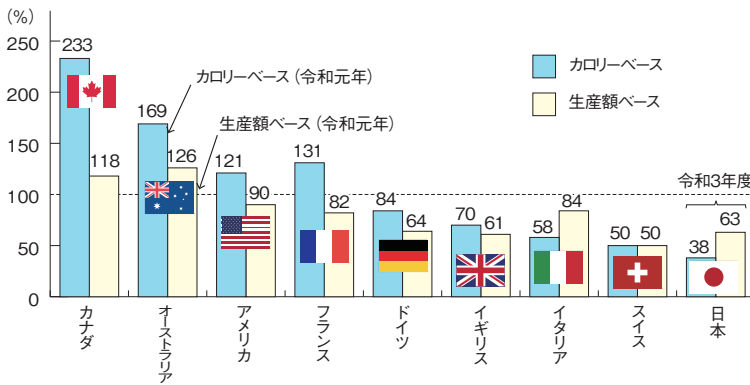
出所:文部科学省「日本食品標準成分表2015」より作成

資料5 大学生の食生活



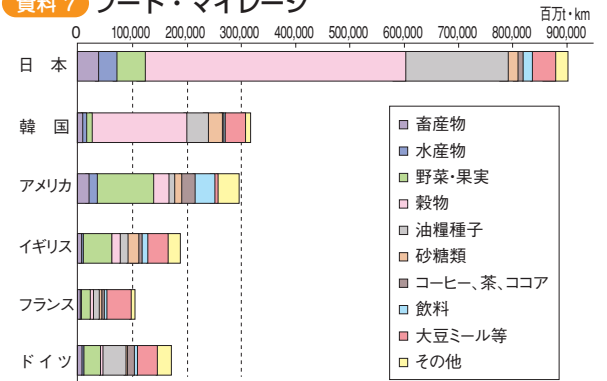
出所:全国大学生生活協同組合連合会「CAMPUS LIFE DATA 2022」(2023年3月)より作成

資料6 日本の食料自給率



出所:農林水産省ホームページ「世界の食料自給率」(2022年)

資料7 フード・マイレージ



出所:農林水産省「フードマイレージについて」(2008年)

資料8 食品ロス (食べられるのに捨てられる食料) の現状

世界の食料援助量

2014年 約320万トン

日本の食品ロス

年間 約632万トン

	食品ロスとなっているもの	発生量
食品メーカー	定番カット食品や期限を超えた食品などの返品	約330万トン
	製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	
小売店	新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品	約302万トン
	期限を超えたなどで販売できなくなった在庫 など	
レストランなどの飲食店	客が食べ残した料理	約302万トン
	客に提供できなかった仕込み済みの食材 など	
家庭	調理の際に食べられる部分を捨てている	約302万トン
	食べ残し 冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品 など	
合計		約632万トン

出所:政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>

Step1

1日1,200円前後（内食価格）でまかなえる健康的な献立を選ぼう

朝

32	38	87	116	138	168
	納豆			ほうれん草のごま和え	
79			81		
6.9	38	1.4	3.6	131	2.4

37	154	216	161	161	198
	ご飯			しじみのみそ汁	
250			29		
4.0	5	0.2	2.7	52	1.8

昼

83	150	230	52	121	329
	みかん			牛乳	
37			122		
0.5	16	0.2	6.6	220	0.0

280	650	1444	548		
	焼き鮭の毒の内弁当				
548					
23.6	100	1.7			

夜

82	236	386	190	410	562
	野菜サラダ			鳥の唐揚げ	
55			245		
0.9	18	0.3	17.4	17	1.1

37	154	216	×1.5		
	ご飯				
250					
4.0	5	0.2			

間食

27	196	268	18	164	335
	ドーナツ			コーヒー	
207			26		
2.9	31	0.2	0.3	3	0.0

夜食

75	205	372
	カフェオレ	
130		
7.0	224	0.1

Step2

課題例 A 17歳女子(身体活動レベルⅡ)
内食価格予算1,200円前後に合わせ
バランスのとれた1日分の食事の選択例

年齢 (17)歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準	2,300	55	650	10.5
選択した献立の合計	(A) 2,184	82.4	863	9.7
過不足	-116	27.4	213	-0.8

Step3

同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	1,209 円
中食価格合計	2,854 円
外食価格合計	4,919 円

Step4

間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B) 363 kcal

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

$B/A \times 100$ 17 %

献立「過不足」指導の留意点

選択した献立の「過不足」の結果を見て改善しようとする時、1日分の献立で、エネルギーと栄養素全てを食事摂取基準に近づけることは難しい。

そこで次の範囲を「適量」とみなし、アドバイスするとよい。

★まずエネルギーを適量範囲内におさめる。

エネルギー…食事摂取基準の±10%

たんぱく質…食事摂取基準(推奨量)～目標量(20%エネルギー)

カルシウム…食事摂取基準(推奨量)の-10%～2,500mg(耐容上限量)

鉄…食事摂取基準の-10%～耐容上限量

食塩相当量…1.5g(推定平均必要量)～食事摂取基準(目標量)の+10%

*病院や学校給食を担当する管理栄養士の意見を参考に「適量」の範囲を設定している。

あくまでBMIが目標範囲(18.5～25未満)であることを前提としている。ここを外れる生徒に対してはさらに別の指導が必要であろう。

*献立だけでは改善が難しい時は、食品成分表から適切な食材を選択し、その栄養価を±する。

Step1 課題例B-1
17歳男子（身体活動レベルⅡ）
1日中外食をする場合の食事選択例

朝

82	236	386
野菜サラダ 55		
0.9	18	0.3

×0.5

91	209	228
トースト 304		
9.0	23	0.5

×1.5

18	164	335
コーヒー 26		
0.3	3	0.0

昼

150	387	842
親子丼 492		
17.6	42	1.4

×1.2

55	130	160
豆腐とわかめみそ汁 41		
3.5	46	0.9

夜

267	510	744
カレーライス 754		
22.8	51	1.8

×0.5

388	473	960
トンカツ 513		
25.7	79	1.5

間食

40	154	288
プリン 180		
5.8	103	0.4

夜食

220	220	368
カレーメン 351		
10.5	105	0.0

改善

Step1 課題例B-2
17歳男子（身体活動レベルⅡ）
課題例B-1の改善

朝

28	87	102
ゆで卵 67		
6.3	24	0.8

×2

81	98	230
バナナ 93		
1.1	6	0.3

昼

96	145	164
切干し大根の煮物 95		
3.7	122	0.9

×0.5

150	387	842
親子丼 492		
17.6	42	1.4

×1.2

161	161	198
しじみのみそ汁 29		
2.7	52	1.8

夜

82	236	386
野菜サラダ 55		
0.9	18	0.3

×0.5

279	352	648
スリケテー ミートソース 584		
24.3	55	2.8

×2

388	473	960
トンカツ 513		
25.7	79	1.5

×0.5

間食

40	154	288
プリン 180		
5.8	103	0.4

夜食

114	114	240
ヨーグルト 59		
3.9	108	0.1

Step2 年齢、食事摂取基準、選択した献立の合計と過不足を記入しよう

年齢 (17) 歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準	2,800	65	800	10.0
選択した献立の合計	(A) 2,682	90.8	441	6.4
過不足	118	25.8	-359	-3.6

Step3 同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	1,152 円
中食価格合計	2,310 円
外食価格合計	3,920 円

Step4 間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B) 531 kcal

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

B/A × 100 20 %

Step2 年齢、食事摂取基準、選択した献立の合計と過不足を記入しよう

年齢 (17) 歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準	2,800	65	800	10.0
選択した献立の合計	(A) 2,580	104.5	854	11.0
過不足	-220	39.5	54	1.0

Step3 同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	1,352 円
中食価格合計	2,199 円
外食価格合計	4,192 円

Step4 間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B) 239 kcal

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

B/A × 100 9 %